

Pay Para Levantarse

Rinde 4 porciones

Cooking time 17 minutos

Total time 17 minutos

Ingredientes

1 taza	duraznos enlatados, drenados y rebanados
1 taza	peras enlatadas, drenadas y rebanadas
6	ciruela-pasa –cada una cortada por la mitad
1/4 cucharadita	extracto de vainilla
1	naranja
1 taza	granola, baja en grasa

Instrucciones

1. En un recipiente para microondas grande, mezcle los duraznos, peras, ciruelas, y extracto de vainilla.
2. Ralle el equivalente a 1 cucharadita de monda de la naranja, luego, córtela por mitad y exprima 1/4 de su jugo. Agregue la monda y el jugo a la mezcla de frutas. Agite.
3. Coloque la granola como adorno encima de la mezcla anterior.
4. Caliente en el microondas durante 5 minutos. Después deje reposar durante 2 minutos.
5. Coloque 4 cucharadas en 4 platitos y sirva calentito.

Precio

Por receta: \$2.66

Por servido: \$0.67

Fuente

California Department of Health Services, Kids...Get Cooking!
California Children's 5-a-Day Power Play Campaign

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de la receta
(201g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 290	Calorías de Grasa 15
% Valor Diario*	
Grasa Total 1.5g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 65mg	3%
Carbohidrato Total 68g	23%
Fibra Dietética 6g	24%
Azúcares 39g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 25%	• Vitamina C 35%
Calcio 2%	• Hierro 10%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesita.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4